



Salade composée aux cerneaux de noix grillés

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 90 g de cerneaux de noix Seeberger
- 120 g de mélange de riz sauvage
- 2 poires
- 2 betteraves rouges
- 200 g de raisins frais
- 100 g de jeunes épinards
- 150 g de feta
- 4 cuillères à soupe de jus d'orange
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- Sel, poivre

Préparation de la salade

1. Faire cuire le riz sauvage, l'égoutter et laisser refroidir.
2. Couper les poires en deux puis en tranches fines.
3. Éplucher les betteraves rouges et les couper en tranches fines.
4. Laver les épinards.
5. Faire légèrement griller les cerneaux de noix dans une poêle.

Préparation de la vinaigrette

1. Préparer une vinaigrette avec le jus d'orange, le sirop d'érable, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et la moutarde.
2. Saler et poivrer.

Dressage

1. Mélanger la moitié de la vinaigrette avec les épinards.
2. Répartir le riz dans quatre bols, ajouter dans chaque bol une bonne poignée d'épinards, quelques tranches de poire et de betterave rouge ainsi que quelques grains de raisin. Verser au goutte-à-goutte le reste de la vinaigrette.
3. Émietter la feta sur la salade.
4. Pour terminer, garnir avec les cerneaux de noix Seeberger.